

Makanan Mengandung Kalsium Selain Susu untuk menjaga Kesehatan Tulang



Ibu tentu tahu bahwa kalsium adalah zat gizi penting yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tulang dan mendukung kerja otot serta syaraf. Mengacu kepada Angka Kecukupan Gizi (Kemenkes, 2013) kebutuhan akan kalsium rata-rata adalah sekitar 1000 gram per hari. Tentunya Ibu juga tahu, susu dan produk olahan susu seperti keju dan yogurt adalah sumber kalsium yang baik. Nah, jika si Kecil atau anggota keluarga lain tidak bisa mengonsumsi susu sapi atau produk olahannya karena alergi atau intoleransi, Ibu masih tetap bisa memastikan mereka mendapat asupan kalsium yang cukup dengan menyajikan makanan yang mengandung kalsium lainnya. Apa saja sih contohnya? Lihat di bawah ini, yuk.

- **Susu nabati**

Susu kedelai, susu almond dan susu lainnya dari bahan nabati bisa menjadi pilihan pengganti susu sapi. Pilihlah susu yang difortifikasi dengan vitamin D sehingga mendukung pemenuhan kebutuhan kalsium harian si Kecil untuk mendukung kesehatan tulang dan gigi.

- **Tahu dan tempe**

Tahu dan tempe yang terbuat dari kacang kedelai yang diolah dengan kalsium sulfat merupakan yang dapat diolah menjadi berbagai macam menu lezat. Tahu dan tempe juga kaya akan protein dan mineral lainnya.

- **Bayam**

Selain kaya akan zat besi, vitamin C, serat dan vitamin lainnya, bayam juga merupakan . Dalam 100gram bayam yang sudah dimasak dapat memenuhi sekitar 25% kebutuhan kalsium harian lho, Bu.

- **Kale**

Kale yang disebut juga sebagai superfood karena kaya akan banyak sekali zat gizi, termasuk kalsium. Dalam 100gram kale mentah saja dapat memenuhi sekitar 10% kebutuhan kalsium harian.

- **Brokoli**

Tahukah Ibu? Dalam 100gram brokoli yang sudah dipotong-potong dapat memenuhi sekitar 5% kebutuhan kalsium harian kita. Selain makanan mengandung kalsium, brokoli juga kaya vitamin, mineral, serat dan antioksidan.

- **Bok Choi**

Pada dasarnya, semua sayuran yang daunnya berwarna hijau gelap kaya akan kalsium, termasuk juga bok choy. dalam 100gram bok choy yang sudah diiris-iris dapat memenuhi sekitar 15% kebutuhan kalsium harian kita.

- **Kacang almond**

Almond, walau tidak diolah menjadi susu, juga tetap bisa jadi pilihan makanan mengandung kalsium. 1 ons almond mengandung 100 miligram kalsium. Selain itu kacang almond juga kaya akan magnesium, mangan dan vitamin E.

- **Tomat rebus**

Tomat mentah memang , tetapi jika dimasak, kandungan mineral dalam tomat akan semakin terkonsentrasi sehingga 1 cup saja sudah dapat memenuhi 10% dari kebutuhan kalsium harian. Selain kalsium, tomat juga kaya vitamin A, vitamin C, potassium dan zat besi.

- **Makanan yang difortifikasi dengan kalsium**

Beberapa jenis makanan dan minuman yang telah difortifikasi dengan kalsium antara lain sereal, minuman kemasan, dan bahan olahan pangan lainnya bisa jadi pilihan untuk memenuhi kebutuhan kalsium keluarga. Pastikan Ibu untuk membaca label kandungan gizi pada tiap kemasan produk yang Ibu beli ya.

Selain jenis-jenis pangan yang sudah disebutkan di atas, tentunya masih banyak makanan mengandung kalsium lainnya. Misalnya berbagai jenis kacang-kacangan, sayur-sayuran lainnya, serta biji-bijian seperti chia seed dan wijen, edamame, dan pepaya. Konsumsi beragam jenis makanan dari berbagai sumber, baik itu hewani ataupun nabati akan membantu Ibu untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga secara optimal.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/makanan-mengandung-kalsium-selain-susu-untuk-menjaga-kesehatan-tulang.html>